

Muchas mujeres tienen náuseas o “vómitos de embarazo” durante los primeros meses del embarazo. Son causados por cambios hormonales en el cuerpo relacionados con el embarazo. Aunque son más comunes por la mañana, pueden ocurrir a cualquier hora del día.

Estas son Algunas Cosas que Puede Hacer Para Ayudar a Sentirse Mejor.

No beba café ni alcohol y no fume cigarrillos:

- Le pueden dar malestar estomacal
- También pueden hacerle daño al bebé

Conviene que mantenga su distancia de:

- Los olores a cosas viejas
- Los olores fuertes a comida cocida
- El humo
- Los líquidos de limpieza y las pinturas
- Los perfumes y otros olores
- Los lugares donde hay mucha gente
- Los lugares sin aire fresco

Mantenga su distancia de comidas que le empeoran las náuseas, como las comidas con mucha grasa, las comidas fritas y los platos con condimentos fuertes.

Preste atención a lo que quiere el cuerpo.

Coma comidas que:

- Tengan un sabor que le guste
- No le causen náuseas y vómitos

Tome mucho aire fresco:



- Abra las ventanas, use ventiladores
- Salga y camine a paso rápido

Levántese lentamente por la mañana:

- Ponga galletas de sal, fruta o jugos de fruta cerca de la cama
- Coma algunos bocados antes de levantarse

Beba líquidos al menos media hora antes o después de las comidas:

- Beba pequeños sorbos de líquido lo más a menudo posible
- Beba agua con jugo de limón y añada un poco de agua a los jugos, como los de manzana, uva o mixtos
- Prepare caldos o sopas de fideos

Coma bocadillos o comidas pequeñas cada dos o tres horas cuando esté despierta.

- Pruebe bocadillos como nueces, queso, galletas de sal, frutas desecadas o frutos secos mezclados, sándwiches, jugos de fruta y caramelos duros de limón
- Coma cantidades pequeñas cada dos o tres horas, incluso si no tiene hambre
- Justo antes de acostarse coma un alimento con proteína, como huevos, queso, carne, crema de cacahuete o yogur

Decida qué comidas le suenan bien. Pruebe alguno de estos bocadillos:

- Postres de gelatina como Jell-O®
- Comidas con fruta: paletas heladas, melones
- Pretzels salados o papitas fritas, caldo
- Lácteos: helado, yogur
- Comidas blandas: panes, fideos, puré de papas, arroz, postres de gelatina como Jell-O®
- Comidas secas: galletas de sal, cereal seco
- Yogur
- Comidas ácidas: limonada, pepinos encurtidos, caramelos ácidos
- Comidas crocantes: palitos de apio, rodajas de manzanas, nueces, palomitas de maíz
- Líquidos: jugos, agua mineral, agua con gas, ginger ale

Pídale a su proveedor de atención de la salud que le indique otras cosas que le puedan ayudar. Hable con su proveedor sobre el uso de cualquier tipo de remedios a base de hierbas, medicamentos o terapias alternativas, para verificar que sean eficaces y seguras para usted y su bebé.



TOMA ACCIÓN

Consejos Para Seguir:
